

献立一覧

2022/8/31

日付	朝食	昼食	夕食	間食
9月1日	ごはん かぼちゃの味噌汁 厚揚げの含め煮 大根のきんぴら ふりかけ	ごはん 切り干しの味噌汁 メンチカツ 豆腐のおかか和え かぼちゃのそぼろあんかけ	ごはん 野菜スープ チキンとピーマンの炒め物 じゃがバター煮 くだもの	栗まんじゅう
9月2日	ごはん 大根の味噌汁 高野豆腐の含め煮 山芋の梅肉あえ もろみ	ごはん つぼん汁 鮭フライ 茄子のたたき 切干大根煮	ごはん なすの味噌汁 豚肉と里芋の旨煮 もやしとにんじんのナムル きゅうりのこんぶあえ	ミニどら焼き
9月3日	ごはん ほうれんそうの味噌汁 ウインナー炒め にんじんシリシリ 牛乳	ごはん もずくスープ 魚のからし甘味噌焼き とりじゃが煮 オクラとわかめの酢の物	ごはん ワカメスープ 野菜炒め 切干サラダ ニラ味噌	抹茶蒸しパン
9月4日	ごはん キャベツの味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリーのごま和え 牛乳	ごはん あおさと麩のすまし汁 鶏肉の大葉と梅の包み揚げ ミョウガのくずし豆腐あえ なす生姜いため	ごはん たまねぎの味噌汁 煮魚 きゅうりとトマトの酢の物 卵豆腐	さつまいもの茶巾 絞り
9月5日	ごはん かぼちゃの味噌汁 ウインナー炒め オクラおかかあえ ふりかけ	ごはん ベーコンスープ 魚のムニエル胡瓜のマヨ ソース添え 温野菜サラダ バナナヨーグルト	ごはん 豆腐と卵の味噌汁 田舎煮 山芋の酢の物 しば漬	フレンチトースト
9月6日	ごはん 白菜の味噌汁 天ぶらの照り煮 きゅうりのもろみ和え ふりかけ	麦ごはん 里芋の味噌汁 コーンとおくらのすりみ揚げ 白和え 南瓜煮	ごはん ふとおくらのすまし汁 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう あっさり漬け	金時煮豆
9月7日	ごはん しめじの味噌汁 たまご焼き 山芋の梅肉あえ ふりかけ	ごはん オクラの味噌汁 豚肉ともやしのネギソース がんもと野菜の含め煮 くだもの	ごはん かき玉汁 魚の西京焼き 煮なます 冷奴	ミルクくず餅
9月8日	ごはん 豆腐の味噌汁 ごまじゃが ピーマンのおかかあえ ふりかけ	ごはん 野菜スープ 鮭のソテー トマトソースか け マカロニサラダ くだもの	ごはん 玉子豆腐のすまし汁 豚肉の生姜焼き 茄子のたたき さくら大根漬け	にんじん蒸しパン
9月9日	ごはん 青菜の味噌汁 焼き鮭 きのこのおろし和え 海苔佃煮	ごはん 鶏汁 あじの梅と大葉のはさみ天 ぶら ひじきの明太炒め 里芋のごまよごし	ごはん ワントンスープ 牛肉となすの炒め煮 もやしの中華あえ きゅうり漬け	みそまんじゅう

## 献立一覧

2022/8/31

日付	朝食	昼食	夕食	間食
9月10日	ごはん 白菜の味噌汁 魚肉ソーセージ入り炒り 玉 ピーナッツ和え 牛乳	ごはん そば汁 鶏の塩麹味噌風味焼き 拌三絲 冬瓜のくず煮	ごはん もやしとかぼちゃの味噌汁 魚の唐揚げおろしソース カニサラダ つぼ漬け	練り切り
9月11日	ごはん じゃがいもの味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリーのごま和え 牛乳	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏肉と野菜の中華煮 スパゲティサラダ くだもの	ごはん ながいもスープ 魚のから揚げ甘酢漬け なすとピーマンの炒め物 冷奴	大学芋
9月12日	ごはん 大根の味噌汁 厚揚げの含め煮 ごぼうの土佐煮 ふりかけ	ごはん かき玉汁 コーンと人参のすりみ揚げ ピーマンともやしのナムル かぼちゃのそぼろ煮	ごはん かまぼことほうれん草の清 汁 さばの味噌煮 豆腐とひじきのサラダ かつば漬け	チョコバナナ
9月13日	ごはん しめじの味噌汁 がんもの含め煮 ピーマンの昆布和え ふりかけ	ごはん 中華スープ 魚の塩だれ焼き 茄子のたたき くだもの	カレーライス トマトサラダ 薄くず煮 福神漬け	鬼まんじゅう
9月14日	ごはん 切り干しの味噌汁 ニラ玉 なすのごま風味炒め ふりかけ	ごはん だご汁 豚肉の味噌麹焼き 擬製豆腐 あっさり漬け	ごはん なめこの味噌汁 鶏のから揚げ わかめとかにかまサラダ いんげんのごまあえ	ババロア
9月15日	ごはん 白菜の味噌汁 たまご焼き しらすのおろしあえ ふりかけ	栗ご飯 豚汁 さんまの梅煮 小松菜の白和え 南瓜のいとこ煮	ごはん 大根の味噌汁 鶏と里芋の旨煮 味噌マヨネーズあえ つぼ漬け	ケーキ
9月16日	ごはん あおさの味噌汁 がんもの含め煮 大根のきんぴら ふりかけ	赤飯 もみじ麩のすまし汁 天ぷら盛り合わせ 紅白生酢 茶碗蒸し くだもの盛り合わせ	ごはん ワカメスープ 牛肉と千切りピーマンの炒 め物 えびとブロッコリーのタルタ ルサラダ きゅうりの浅漬け	上用まんじゅう
9月17日	ごはん キャベツの味噌汁 たまねぎとウインナーの カレー炒め きゅうりのゆかり和え 牛乳	ごはん なすの味噌汁 煮魚 がんもと野菜の煮物 大根の梅甘酢あえ	ごはん ながいもスープ チキンのトマト煮 温野菜サラダ くだもの	チョコプリン
9月18日	ごはん 大根の味噌汁 スクランブルエッグ 野菜のごまみそ和え 牛乳	ごはん チキンのスープ 白身フライ胡瓜のマヨソース レタスとじゃこサラダ くだもの	ごはん オクラのすまし汁 鶏肉とキャベツのちゃん ちゃん焼き風 卵の花炒り煮 さくら大根漬	スイートポテト

## 献立一覧

2022/8/31

日付	朝食	昼食	夕食	間食
9月19日	ごはん しいたけの味噌汁 天ぷらの照り煮 キャベツの煮浸し ふりかけ	ごはん あおさの味噌汁 魚の磯辺揚げ 竹輪とキャベツのごまサラダ 杏仁豆腐	ごはん 豆腐とネギのスープ 八宝菜 三色ナムル しば漬	カステラ
9月20日	ごはん かぼちゃの味噌汁 厚揚げの含め煮 きゅうりのなめ苺あえ ふりかけ	ごはん 大豆のみそスープ 鶏もものねぎ塩ダレ焼き 中華あえ 冬瓜のくず煮	ごはん しいたけと麩のすまし汁 さばのピリ辛味噌炒め もずくの酢の物 つぼ漬け	ブルーチェ
9月21日	ごはん なめこの味噌汁 ごまじゃが ピーマンの昆布和え ふりかけ	ごはん 野菜スープ コーンクリームコロケ コールスローサラダ ブルーベリーヨーグルト	ごはん 青菜の味噌汁 がめ煮 ブロッコリーのからし醤油 和え ニラ味噌	小松菜の蒸しパン
9月22日	ごはん もずくの味噌汁 焼き鮭 こまつなの煮浸し ふりかけ	ごはん ワカメスープ 鶏と牛蒡の味噌煮込み えびと枝豆のサラダ くだもの	ごはん 鶏けんちん汁 白身魚のおろし煮 ごまあえ 卵豆腐	みそまんじゅう
9月23日	ごはん 玉葱の味噌汁 ニラ玉 ひじきの炒め煮 梅干し	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉の南部焼き カニサラダ ツナ入り卵オープン焼き	ごはん ワンタンスープ 牛肉と千切りピーマンの炒め物 三色ナムル さくら大根漬け	バナナヨーグルトケーキ
9月24日	ごはん ほうれん草の味噌汁 ウインナー炒め きゅうりのゆかり和え 牛乳	雑穀米 そば汁 茄子と豚肉の生姜炒め 野菜の酢味噌和え くだもの	ごはん もやしとかぼちゃの味噌汁 魚の甘露煮 ごぼうとハムの胡麻醤油 マヨ和え 白菜漬け	プリン
9月25日	ごはん 大根の味噌汁 魚肉ソーセージの野菜炒め にんじんシリシリ 牛乳	ごはん かき玉汁 魚のごま味噌煮 ポテトサラダ 杏仁豆腐	ごはん 水菜の味噌汁 じゃがいもと厚揚げの煮物 竹輪とキャベツのごまあえ しば漬	クッキー
9月26日	ごはん 切り干しの味噌汁 がんもの含め煮 キャベツの梅和え ふりかけ	ごはん かぼちゃの味噌汁 魚の磯辺揚げ 五目金平 きゅうりのもろみ和え	ごはん クリームシチュー ピーマンのおかかあえ さっぱりサラダ くだもの	パナコッタ
9月27日	ごはん なめこの味噌汁 厚揚げの含め煮 山芋の梅肉あえ ふりかけ	ごはん 白菜とベーコンのスープ ミートローフ りんごサラダ 南瓜煮	ごはん 冬瓜の味噌汁 親子煮 なすごま風味炒め つぼ漬	よもぎまんじゅう

## 献立一覧

2022/8/31

日付	朝食	昼食	夕食	間食
9月28日	ごはん しめじの味噌汁 ごまじゃが 三色ナムル ふりかけ	ごはん 野菜かき玉汁 鮭フライ きゅうりとトマトの酢の物 くだもの	ごはん こまつなと油揚げのみそ汁 照り焼きつくね 里芋のごまよごし しば漬	かぼちゃサンド
9月29日	ごはん 切り干しの味噌汁 高野豆腐の含め煮 きゅうりのゆかり和え ふりかけ	麦ごはん そば汁 豚肉の味噌麴焼き 白和え 野菜の卵とじ	ごはん きぬさやの味噌汁 筑前煮 きゅうりと白菜うめじゃこ和え ニラ味噌	ミルクず餅
9月30日	ごはん 小松菜と玉葱のみそ汁 たまご焼き 卵の花炒り煮 海苔佃煮	ごはん なすとにんじんの味噌汁 チキン南蛮 レタスとじゃこサラダ 大豆とひじきの炒め煮	ごはん コンソメスープ 白身魚のムニエル香味ソース ごぼうの味噌炒め くだもの	ロールケーキ